

DRK KV Bremen

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer vom Rotkreuzkurs Erste Hilfe!

Wir freuen uns sehr, dass wir Sie heute begrüßen und mit Ihnen einen interessanten Kurs erleben konnten. Mit den folgenden Informationen möchten wir Ihnen wichtige Verhaltens- und Hygienetipps sowie verlässliche Informationsquellen mit auf dem Weg geben. Kopieren und verbreiten Sie diese gerne auch in ihrem Familien-, Freundes-, Bekannten- und Kollegenkreis.

- Auf Händeschütteln wird verzichtet
- Vermeiden von Anniesen und Anhusten (erfolgt immer mit Abstand zu anderen und von anderen Personen abgewendet, in Einmal-Taschentuch, wenn nicht vorhanden in Ellenbeuge)
- Benutzte Taschentücher werden nach einmaligem Gebrauch entsorgt (möglichst Mülleimer mit Deckel vorhalten)
- Regelmäßiges richtiges Händewaschen mit Wasser und Seife unter Beachtung der Einwirkzeit ist eine ausreichend adäquate Hygienemaßnahme. Durchführen v. A. wenn Sie nach Hause kommen, nach jeder Verschmutzung, nach Kontakt mit Müll, nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten, während einer Erkrankung(z.B. Erkältung), nach Kontakt mit erkrankten Personen und Tieren, vor, während und nach Nahrungszubereitung ( z.B. Fleischzubereitung), nach Besuch der sanitären Anlagen
- Benutzte Taschentücher nicht herumliegen lassen oder auf den Boden werfen. Nicht in die Hose, Jackentasche oder die Rocktasche stecken. Nicht sammeln, sondern im Abfalleimer (mit Deckel) entsorgen
- Sofern auf eine hygienische Händedesinfektion nicht verzichtet werden soll/möchte: Bei Durchführung ebenfalls auf korrekte Durchführung (Herstellerangaben zur Anwendung auf der Flasche beachten) achten: ausreichende Menge (3ml) , Verteilung auf der gesamten Hand mittels entsprechender Vorgehensweise), Einwirkzeit (30 Min.)
- Ggf. können Sie einen Zeitmesser vorhalten. Es eignet sich übrigens auch den Refrain von Biene Maja oder 3mal Happy Birthday in Gedanken zu singen, um die 30 Sekunden für Hände waschen/ Hände desinfizieren einzuhalten
- Vermeiden der Berührung des eigenen Gesichts (insbesondere Mund, Nase und Augen); Lange Haare/ Haarsträhnen sind möglichst zusammen zu binden (Zopf, hochstecken)
- Intensive Raumlüftung (mindestens fünf Mal täglich)
- Eine gesunde Ernährungs- und Lebensweise können immer empfohlen werden
- Eine angemessene individuelle Bevorratung (ca. 14 Tage), unter anderem an Lebensmitteln und Hygieneartikel ist gem. der Selbsthilfebefähigung der Bevölkerung immer empfehlenswert

#### Im Verdachts- bzw. Krankheitsfall

- Vermeiden von Kontakten zwischen erkrankten und gesunden Personen
- Aufenthalt zu Hause im Erkrankungsfall: Beratung/ Telefonischen Kontakt zum Hausarzt, dem Ärztlichen Bereitschaftsdienst der Kassenärztlichen Vereinigung (KV) unter 116 117 oder weiteren (über- bzw. regionalen) Telefonberatungsstellen herstellen (einige Bundesländer und Krankenkassen haben Hotlines für Bürger geschaltet) z.B. Hotline Coronavirus des Bundesgesundheitsministeriums (BMG): 030 / 346 465 100 (BMG), regionale Hotline über Google Suche „Corona-Hotline-Bürgerservice- jeweiliges Bundesland eingeben“, um weiteres Vorgehen abzusprechen
- Mögliche Nachbarschaftshilfe organisieren: Verabreden Sie mit Personen in Ihrer Umgebung gegenseitige Hilfe „für den Fall einer möglichen Quarantäne“, z.B. tel. Einkaufsbedarf angeben, Einkäufe vor der Wohnungstür ablegen etc.

## Liste mit empfehlenswerten Links

**Tagesaktuelle Informationen und Antworten auf häufig gestellte Fragen zum neuartigen Coronavirus (SARS-CoV-2)** (in deutsch, englisch, leichter und Gebärdensprache):

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus.html>

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/buergertelefon.html>

<https://www.infektionsschutz.de/coronavirus-sars-cov-2.html>

### **Informationsmaterialien und Informationen (zum Download oder Bestellen)**

Hygienetipps der BZgA in mehreren Sprachen. Plakate und Aufkleber für Sanitärräume, Materialien für die spielerische Früherziehung: In der Mediathek können Printmedien für unterschiedliche Anlässe heruntergeladen oder kostenlos bestellt werden.

- Z.B: Printmaterialien zur Hygiene, Aufkleber Richtiges Händewaschen, Richtig niesen und husten, Poster 10 Hygienetipps, Informationen zum Hygieneverhalten für Eltern erhältlich in den Sprachen Deutsch, Türkisch, Russisch, Englisch und Arabisch, Informationsquelle für Infektionskrankheiten, z.B. Tröpfcheninfektion, Kindgerechtes Material, z.B. für Kindertagesstätten und Schulen

<https://www.infektionsschutz.de/>

<https://www.infektionsschutz.de/mediathek/printmaterialien.html>

### **Ratgeber Gesundheit für Asyl Suchende in Deutschland (Deutsch, Englisch, Arabisch)**

[https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3\\_Downloads/A/Asylsuchende/Ratgeber\\_Asylsuchende\\_D\\_web.pdf](https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3_Downloads/A/Asylsuchende/Ratgeber_Asylsuchende_D_web.pdf)

### **Hygienetipps für den privaten Wohnbereich**

- z.B. Haushalt, Küche, Lebensmittel, Toilette, Hygiene mit Tieren

<https://www.infektionsschutz.de/hygienetipps/toilettenhygiene.html>

### **Desinfektionsschutz-Einsatz genau anwenden und richtig anwenden**

- Wann ist es sinnvoll, Desinfektionsmittel im Privathaushalt zu verwenden?
- Wie wende ich Desinfektionsmittel richtig an?

<https://www.infektionsschutz.de/hygienetipps/desinfektionsmittel.html>

### **Aktuelle Seite des RKI zum neuartigen Coronavirus**

- Z.B. Informationen über das Virus, z. B. Was sind Coronaviren, Übertragungswege, Inkubationszeit, Informationen zur aktuellen Risikobewertung, Fallzahlen, FAQs

[https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/nCoV.html](https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/nCoV.html)

Blieben Sie gesund. Wir freuen uns auf ein Wiedersehen!

Ihr DRK Kreisverband Bremen